ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| **ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ** |
|  |
| 25.09.2020г.  ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ  Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющиесредства.  Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа икоронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нетвозможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими илидезинфицирующими салфетками.  Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверныхручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.  ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ  Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдатьрасстояние не менее 1,5 метра друг от друга.  Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как идругие респираторные заболевания, распространяется этимипутями.  Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты,чтобы уменьшить риск заболевания.  При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовымисалфетками, которые после использования нужно выбрасывать.  Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можноуменьшить риск заболевания.  ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма кинфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон,потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами иминеральными веществами, физическую активность.  ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ  Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношениемасок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.  Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:  - при посещении мест массового скопления людей, поездках вобщественном транспорте в период роста заболеваемости острымиреспираторными вирусными инфекциями;  - при уходе за больными острыми респираторными вируснымиинфекциями;  - при общении с лицами с признаками острой респираторной вируснойинфекции;  - при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимисявоздушно-капельным путем.  КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?  Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовымиили могут применяться многократно. Какой стороной внутрь носитьмедицинскую маску - непринципиально.  Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ееносить:  - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос,не оставляя зазоров;  - старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если выее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайтеспиртовым средством;  - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;  - не используйте вторично одноразовую маску;  - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить вотходы.  При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маскуследует немедленно снять. После снятия маски необходимонезамедлительно и тщательно вымыть руки.  Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скоплениялюдей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также приуходе за больным.  ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ,КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?  Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу.  Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельныйрежим. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |